

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Kursraum	Kursraum
						8.30 – 9.30 Uhr Pilates	9.00 – 9.45 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	8.30 – 9.30 Uhr Yoga am Morgen		
9.30 – 10.30 Uhr Funktionelles Bewegungstraining		9.30 – 10.30 Uhr Faszien-Fitness		9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit ☺		9.30 – 10.30 Uhr Qi Gong ☺			9.30 – 10.30 Uhr Power Pump	
10.30 – 11.30 Uhr Rückenfit		10.30 – 11.30 Uhr Gymnastik		10.30 – 11.30 Uhr Yoga						10.00 – 11.00 Uhr ZUMBA
			11.45 – 12.30 Uhr Aquafitness (ti.) ☺		11.15 – 12.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺					
	12.00 – 12.45 Uhr Aquafitness (fl.) ☺				12.15 – 13.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺			12.15 – 13.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺		
		16.30 – 17.15 Uhr Kindersport (3-6 J.)	16.30 – 17.15 Uhr Aquafitness (fl.) ☺							
18.00 – 18.30 Uhr Bauch Spezial	17.00 – 17.45 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit ☺	18.00 – 18.45 Uhr Aquafitness (ti.) ☺	18.00 – 18.30 Uhr Bauch Spezial	18.00 – 18.45 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit ☺	17.45 – 18.30 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	17.30 – 18.30 Uhr Jumping		
18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		18.30 – 19.30 Uhr AROHA		18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		18.30 – 19.30 Uhr HIIT Workout	18.35 – 19.20 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		
19.30 – 20.30 Uhr Indoor Cycling		19.30 – 20.30 Uhr Power Pump	19.15 – 20.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺	19.30 – 20.30 Uhr Jumping		19.30 – 20.30 Uhr Power Pump	19.25 – 20.10 Uhr Aquafitness (fl.) ☺			
20.30 – 21.30 Uhr Jumping	20.15 – 21.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺						20.15 – 21.00 Uhr Aquafitness (fl.) ☺			

Aquafitness
Schwitzen im Wasser? Das geht! Trainiere Deinen gesamten Körper gelenkschonend und effektiv.

AROHA
Sanftes Ausdauertraining im ¾-Takt stärkt Dein Herz und Dein Kreislaufsystem. Stärke Deine Balance und die Flexibilität Deiner Muskulatur.

Bauch Spezial
Lust auf einen schönen Bauch? In 30 min wird Deine Bauchmuskulatur intensiv trainiert und in Form gebracht. Für jeden Fitnessfan ein Muss.

Bodystyling
Style Deinen Körper! Straffe Deine Muskulatur und trainiere Deine Problemzonen weg!


Faszien-Fitness
Durch Bindegewebestraining und funktionelles Ganzkörpertraining mit der Blackroll wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und Faszienverklebungen gelöst.

Funkt. Bewegungstraining
Bringe Deine Muskelgruppen in Balance und trainiere Deine koordinativen Fähigkeiten. Deine Muskelkraft wird aufgebaut und Dein Körper fühlt sich wieder wohl.

Gymnastik
In einem Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird Dein Körper ganzheitlich trainiert und ausgebildet.

HIIT Workout
In diesem Workout wechseln sich intensive Kraftübungen mit schweißtreibenden Cardio-Sequenzen ab. Optimal für Deine Ausdauer und Muskelkraft.

Indoor Cycling
Auf zwei Rädern durch den Kurs! Mit Musik und einem tollen Trainer fällt es gleich viel leichter das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen.


Das angesagte Trampolin-Workout Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien, verbessert mit dynamischen Übungen die Ausdauer und macht einfach nur Spaß!

Kindersport
Kinder brauchen Bewegung - Austoben und dabei etwas lernen. Spielerische Übungen fördern die Koordination, Kondition und Beweglichkeit der Kinder.

Pilates
Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aktivieren Dein Körperzentrum. Bewegungen in Verbindung mit Deiner Atmung formen und kräftigen Deine Muskulatur.

Power Pump
Power auf den Beat! Trainiere mit einer Langhantel nach der Musik und kräftige Deinen Körper mit den von Dir ausgewählten Gewichten.

Qi Gong
In Einklang mit dem chinesischem Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem aktivierst du deinen Stoffwechsel erreichst Dein Wunschgewicht.

Rückenfit
Du möchtest etwas gegen Deine Rückenschmerzen tun oder diesen vorbeugen? Dann mach Deinen Rücken wieder fit und trainiere effektiv deine Rumpfmuskulatur.

Yoga
Klassiker unter den Entspannungstechniken. Stress wird abgebaut, die Körperhaltung verbessert. Körper, Geist und Seele werden dank gezielter Übungen vereint.

ZUMBA
Du liebst tanzen? Beim ZUMBA kann sich jeder von lateinamerikanischen Rhythmen verzaubern lassen und eine Kombination von Fitness und Tanz genießen.

☺ = Präventionskurse, gefördert von Krankenkassen
Bitte informieren Sie sich über die Kostenübernahmemöglichkeiten durch Ihre Krankenkasse bei unseren MitarbeiterInnen.

Aquafitness

Entspannung / Körpergefühl

Gesundheit

Figurformung / Kraft

Ausdauertraining

Ganzkörpertraining